

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 2.03

Jadłospis na dzie : 2026-03-19

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	skyr	140g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	kielbasa szynkowa	40g
	masło 82%	12,5g
	serek mietankowy	30g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
II niadanie	mus owocowy	200g
obiad	kasza j czmienna gotowana na sypko	200g
	buraczek gotowany	150g
	pulpet drobiowy	80g
	sos koperkowy	50g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	budy z brzoskwini	200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	bukiet warzyw wiosennych na parze z dodatkiem oliwy z oliwek i zió	80g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2210,19
Energia (kJ)	9307,08
Białko ogółem (g)	114,65
Tłuszcz (g)	59,89
W glowodany ogółem (g)	302,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,11
Sacharoza (g)	38,34
Błonnik pokarmowy (g)	24,87
Sól (g)	5,46